

## <センター所長のコラム>

京都大学保健管理センター所長

川村 孝

尾池総長の言葉を借りれば、本学の学生は“放し飼い”の状態です。何かつまずきがあって大学に来ていなくても、しばらく誰も気づかないかもしれません。勉強や課外活動に何の意欲も湧いてこなかったり、大学に行きたいけれども行けない状態に陥ったり…。社会的ひきこもりに医学的に証明された予防法はないとしても、ちょっとした気遣いや言葉がけで未然に防げる、あるいは早く気がつくようにも思います。京都大学は研究面で世界の先頭を走る宿命を負っており、教員も学生も自分のことで手一杯かもしれません。そうであっても、人によるセーフティ・ネットは機能してほしいものです。

## <健康トピックス！>

京都大学保健管理センター

精神科医師 阪上 優

### 青年期のひきこもりについて

「ひきこもり」とは、さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします(平成12年「厚生労働省」)。「ひきこもり」については、マスコミなどで度々取り上げられていますが、決定的な予防法や解決法は、研究者の間でも結論が出ていません。今回は、「ひきこもり」の基本的な知識についてお伝えしたいと思います。



#### 1. 「ひきこもり」は、単一の疾患ではありません

「ひきこもり」は一般に、「背景となる病気がないもの(一次的ひきこもり)」と「背景となる病気があるもの(二次的ひきこもり)」に大別されます。「一次的ひきこもり」は、主な問題点が「ひきこもり」そのものであり、それ以外の明確な疾患や障害の存在が否定的なグループです。別名「社会的ひきこもり」とも呼ばれています。マスコミで取り上げられるのも、ほとんどの場合がこの「社会的ひきこもり」です。

一方「二次的ひきこもり」は、背景に統合失調症やうつ病などの精神疾患があり、二次的に「ひきこもり」になっている状態です。一般に、幻覚や妄想、著しいうつ状態などの何らかの精神症状が認められます。「二次的ひきこもり」の場合は、まず、専門医を受診するなどの医療的な対応が必要とされています。

「ひきこもり」の理解にあたっては、背景となる病気がない「社会的ひきこもり」か、背景となる病気のある「二次的ひきこもり」かを判別することが重要ですが、実際には明確に特定できないケースもあります。いずれにしても、「ひきこもり」とは、病名や単一の疾患ではなく、多様性をもったメンタルヘルスに関する問題という捉え方が適切です。

#### 2. 社会的ひきこもりについて

背景となる病気がない「ひきこもり」、すなわち「社会的ひきこもり」について、もう少し説明を加えたいと思います。「社会的ひきこもり」とは、一般に「内因性精神疾患以外で、6ヵ月以上にわたって自宅にひきこもり、学校や仕事などの社会的な活動に参加しない状態」と定義されています。日本全体の総数は不明ですが、数十万人から百万人だろうと推計されています。年齢別には20代が最も多く、NPO法人青少年自立援助センターの2001年の報告では、約5割が20代であるとされています。また、別の報告では、18歳から28歳が全体の68%を占め、平均年齢は22年9ヵ月であったとのことです(全国ひきこもりKHJ親の会 2000年)。性別では、全体の7割前後を男性が占めるというデータが多いようです。一旦「社会的ひきこもり」に陥ってしまうと、家族の不安・焦燥が本人の不安・焦燥を増幅させ、就労・就学に対する心理的壁をより一層高くして、長期化してしまうケースも見受けられます。

### 3. 大学における「社会的ひきこもり」

「社会的ひきこもり」は、それぞれのケースが固有の問題を抱えており、一元的には語れません。しかし、大学における「社会的ひきこもり」には幾つかの典型例が見受けられます。

例えば、幼児期・学童期を通して「よい子」であり、両親や教師の期待には先取りして応じてきたが、自己の欲求、感情、理想などは希薄であるため、自分が心からやりたいことが意識できず、現実感に乏しいタイプです。内的欲求に基づく自己主張や、就職などの自己決断が求められる場面に対応できず、しだいに自室にひきこもりがちになっていきます。「自己不確実感」を訴えることはありますが、心的葛藤は比較的少なく、しばしば留年を繰り返すことがあります。

また、元来自我が傷つきやすく、優劣に敏感で、困難が予想される場面を避けて通ろうとするタイプが陥りやすい「ひきこもり」もあります。特徴としては、自我の傷つきやすさの反面、他者の心の痛みには比較的鈍感であり、人間関係も乏しいことです。このようなタイプの場合、一旦、研究などで挫折体験をすると、回避的な傾向が一層強化されて「ひきこもり」に陥ってしまうことがあります。

先にも述べたように、いずれのタイプにしても「社会的ひきこもり」に決定的な予防法はありません。しかし、大学での人との出会いと絆を大切に、豊かな人間関係を築くことは、「社会的ひきこもり」を予防する上でも、重要なことだと考えられます。

## <生活アドバイスコーナー>

京都大学保健管理センター

看護師

### 「社会的ひきこもり」の具体的な対応について

前述のように、「社会的ひきこもり」には、多様なメンタルヘルスに関する問題が内包されており、一例一例、慎重に対応を検討していかなければなりません。

では、「社会的ひきこもり」状態にある青年には、具体的にどのように接していけばいいのでしょうか?一般的な対応方法について、以下にまとめました。

- ・ まずはひきこもりの受容
- ・ 安易な説教や批判はしない
- ・ 解決を急がない(対応者の焦り・不安がプレッシャーになり、ますます悪循環に…)
- ・ 現象の解決のみに目を奪われない
- ・ 成長を見守る
- ・ 専門家との連携

また、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態であることから、外の世界に出て対人関係を作ることが難しい状況であることを考慮します。

実際に対応する場合はその気持ちを理解し、相手を傷つける存在ではないこと、安心した関係を保つことを表現できるように心がけましょう。

保健管理センター桂分室では、京都大学の学生、研究生、職員、研修員などの方々の心と体の健康維持・増進を目的として、エクササイズルームとヒーリングルーム(マッサージ、アロマテラピー、ミュージックセラピー)を設けており、無料でご利用いただいております。

利用時間 月～金曜日 12:00～13:00 14:00～16:30

桂分室 TEL 383-7308 (内線:桂15-7308)

web 予約 桂分室にて「アカウント」「パスワード」を取得していただきます